



UNE COMPILATION D'ALICE BARNOUD

# LES RECETTES DE LA FERME



ES 2,50 €

IT 3,00 €

FR 6,00 €

GB £3,00

USA \$6,99



# TABLE DES MATIÈRES



Tzatsiki .....	3
Salade de lentilles aux radis .....	3
Pestos fane de radis .....	3
Soufflés aux fromages et aux blettes .....	4
Fenouil à l'orange .....	4
Gâteau à la betterave façon « carrot cake » .....	5
Salade à l'orpin (sedum) et aux lardons .....	5
Tartine ou toast de fromage frais à la sarriette .....	6
Salade concombre et pastèque .....	6
Salade de betteraves crues .....	6
Gâteau au citron et à l'agastache .....	7
Tarte Courgette/menthe .....	7
Houmous de betteraves .....	7
Poulet mariné à l'estragon et au citron .....	8
Salade de pâte au melon et au basilic .....	8
Salade de riz petits pois, courgette, radis, sarriette et origan .....	9
Roulés de fromage frais aux herbes aux feuilles de capucines .....	9
Salade melon menthe .....	9
Légumes sautés au basilic cannelle .....	10
Gâteau aux carottes .....	10
Salade Grecque .....	10
Compote aux pêches, miel et romarins .....	11
Gaspacho .....	11
Soupe de courgettes au crabe .....	11
Tarte aux tomates.....	12
Salade de haricots verts à la pimprenelle .....	12
Caviar d'aubergine.....	12
Gâteau aux pommes et à la rhubarbe .....	13
Riz à la portugaise .....	13
Salade de tomates à l'estragon .....	14
Curry de potiron et de pois chiches .....	14
Salade de chou rave, pommes et roquette .....	14
Gratin de potimarron .....	15

# TZATZIKI



## Ingrédients :

1 concombre, 1 yaourt, ciboulette, menthe à grandes feuilles, huile d'olive, sel, poivre

Éplucher le concombre, le couper en dés, le mettre à égoutter avec un peu de sel. Emincer la ciboulette et la menthe, ajouter les au yaourt avec un filet d'huile d'olives et mélanger le tout.

Ajouter le concombre à la sauce, saler et poivrer à votre convenance. Garder au frais si vous ne déguster pas sur le moment.



# SALADE DE LENTILLES AUX RADIS

## Ingrédients :

100g lentilles vertes, 1 botte de radis, 2 tomates, 2 brins d'oignon ciboule, persil (facultatif), moutarde, vinaigre, huile de tournesol, sel,

Cuire les lentilles, les égoutter si besoin. Laver, puis couper en fines tranches les radis.

Couper les tomates, émincer les brins d'oignons ciboules et le persil Préparer la vinaigrette : mélanger d'abord la moutarde et le vinaigre puis ajouter au fur et à mesure l'huile. Tout mélanger. Garder au frais si besoin.

# PESTOS DE FANES DE RADIS



## Ingrédients :

Fanes d'une botte de radis, 50g de pignons de pins, zeste 1/2 citron , 4 c. à s. d'huile d'olive , 1 gousse d'ail

Rincer puis hacher grossièrement les fanes puis les placer dans un mixer. Torrifier quelques minutes au four les pignons. Ajouter les pignons dans le mixer, la gousse d'ail, le zeste, l'huile d'olive et le sel. Mixer jusqu'à l'obtention de belle pâte verte et ajuster si besoin en huile et / en sel. Servir avec des pâtes ou sur des toast.

Recette possible avec des fanes de carottes, de la coriandre, du persil ou du basilic.

# SOUFFLÉS AU FROMAGE ET AUX BLETTES



## Ingrédients :

(4 pers.) 1 pomme de terre (200g), 2-4 blettes, 60mL de crème liquide, 2 c. à .c de moutarde, 75g de fromage de chèvre, 20g parmesan râpé, 2 œufs, ciboulette émincée, huile, sel, poivre, noix de muscade (facultatif)

Préchauffer le four à 220° C , Huiler 4 ramequins de 250mL et les disposer sur une plaque de cuisson. Découper la pomme de terre en petits dés ainsi que la carde de la blette, les cuire à l'eau puis égoutter.

Faire revenir très vite les feuilles des blettes, les hacher et les mettre à égoutter. Mélanger la pomme de terre et les blettes, assaisonner puis répartir dans les ramequins.

Dans une petite casserole, faire chauffer la crème, la moutarde et les fromages à feu moyen, en remuant. Verser le mélange dans un saladier. Incorporer les jaunes d'œufs, la ciboulette et la noix de muscade (facultatif) Assaisonner.

Battre les blancs jusqu'à ce que des pics se forment, les incorporer à la préparation au fromage délicatement, puis répartir dans les ramequins. Enfourner pour 10min jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés. Servir immédiatement avec une grande salade verte.

Cette recette peut aussi se faire dans un grand plat, on peut aussi remplacer les blettes par des épinards.



# FENOUIL À L'ORANGE

## Ingrédients :

4 fenouils, 2 oranges, 1 c. à c. de curcuma, 2 pavés de saumon, huile d'olive, sel, poivre

Préparer le saumon, le couper en cubes, arroser de jus d'orange, saupoudrer de poivre, laisser de côté. Rincer Emincer les fenouils dans la longueur, les faire chauffer dans un peu d'huile d'olive et avec du curcuma, assaisonner puis ajouter le jus de 2 oranges (garder le zeste pour la présentation)

Laisser mijoter les fenouils 30min (les fenouils doivent être fondant). 5min avant la fin ajouter le saumon.

Servir chaud avec les zestes en décoration, avec de la purée ou des pommes de terre cuites à la vapeur.



# GÂTEAU À LA BETTERAVE FAÇON « CARROT CAKE »



## Ingrédients :

(pour 12 muffins ou un gâteau rond de 25 cm de diamètre) 275 g de farine (ou 200g farine + 100g noix de coco rapée), 2 c. à c. de levure chimique, 2 c. à c. de cannelle, 1 c. à c. de gingembre, 200 g de sucre, 15 cl d'huile d'olive (ou équivalent beurre fondu), 400 g de betteraves crues, 4 œufs, pour le glaçage : 200 g de mascarpone, 2 c. à s de sucre glade, 2 c. à s. de jus de citron (2 cuillères à soupe)

Préchauffer le four à 180°. Pelez et lavez les betteraves.

Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure avec le sucre et la cannelle. Ajoutez l'huile, les betteraves râpées et les œufs. Versez la pâte dans les moules à muffin (ou dans un moule à gâteau rond de 25 cm de diamètre) et enfournez pour 50 minutes environs (40 à 45 minutes dans moule en silicone).

Une lame de couteau insérée en son centre doit ressortir sèche. Laissez tiédir et démoulez sur une grille. Laissez refroidir avant de servir.

Le glaçage : Mélangez le mascarpone avec le sucre glace et le jus de citron, jusqu'à obtenir une crème lisse. Napper le gâteau.



# SALADE À L'ORPIN (SEDUM) ET AUX LARDONS

## Ingrédients :

(4 pers) 1 Salade verte, 15-25 feuilles d'orpin, environ 200 lardons fumés (ou tofu fumé), qq. brins de ciboulette et / ou persil, 2-3 c. à s. huile d'olives, 1 c. à s vinaigre balsamique, sel

Faire revenir les lardons (ou le tofu) dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés puis les placer sur du papier absorbant dans une assiette.

Laver la salade, l'essorer, la couper grossièrement. Laver l'orpin, prendre les feuilles et les couper en lamelles. Ciseler la ciboulette (ou le persil). Ajouter le tout dans un saladier. Préparer la sauce : mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, assaisonner.

Ajouter la sauce, mélanger, servir !

# TOAST DE FROMAGE FRAIS À LA SARRIETTE

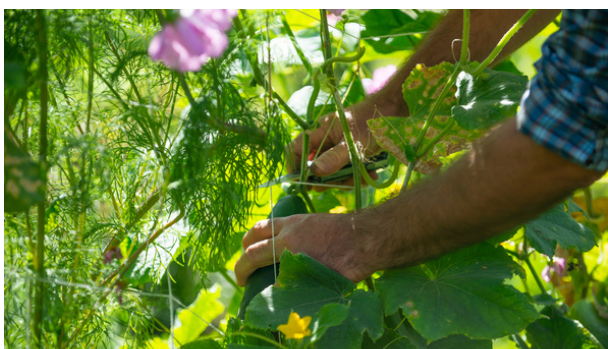


## Ingrédients :

6 tranches de pain, 150g fromage de chèvre frais, 2 brins de sarriette, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, filet de jus de citrons, 8-12 radis (facultatif) ou 1-2 avocats

Ciseler finement la sarriette la mélanger au fromage frais puis ajouter l'huile d'olive et le jus de citrons puis assaisonner. Etaler sur des tranches de pains grillés.

Faire de fines tranches de radis ou d'avocats et les disposer dessus.



# SALADE CONCOMBRE ET PASTÈQUE

## Ingrédients :

1 concombre, la même quantité de pastèque, un bloc de feta nature, 1-2 brins de menthe verte ou marocaine, huile d'olive, jus de citron, sel.

Peler la pastèque et le concombre et les couper en petits cubes, couper la feta en petits cubes. Ciseler la menthe, et la mélanger aux ingrédients précédents. Préserver au frais jusqu'à dégustation.

Au moment de servir ajouter à la salade l'huile, le jus de citron et assaisonner.

# SALADE DE BETTERAVES CRUES



## Ingrédients :

(entrée pour 2 personnes) 1-3 betteraves, un peu d'estragon, 1 c. à café de moutarde, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 2-3 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre d'ail

Peler les betteraves et les raper. Emincer l'estragon. Faire la vinaigrette : mélanger la moutarde avec le vinaigre en premier, assaisonner puis ajouter petit à petit l'huile d'olive. Mélanger tous les ingrédients, c'est prêt !

Remarque : pour changer la vinaigrette peut être faite à base de citron vert et d'huile d'olive. De plus, on peut ajouter de la feta à cette salade.



# GÂTEAU AU CITRON ET À L'AGASTACHE



## Ingrédients :

250g de farine, 225g de beurre, 200g de sucre, 4 œufs, 1 c. à café bombée de bicarbonate de soude alimentaire (ou levure chimique), sel, 1 citron, qq brins d'agastache

Préchauffer le four à 180°C. Battre les œufs entiers avec le sucre et une pincée de sel, puis ajouter la farine et le bicarbonate en deux fois puis le beurre. Ajouter le zeste et le jus du citron bien mélanger, ajouter un peu de sel. Ciseler l'agastache et l'ajouter à la préparation.

Verser dans le moule, enfourner pour au moins 30min.



# TARTE COURGETTE / MENTHE

## Ingrédients :

1 pâte feuilletée, 4-5 courgettes, chèvre frais, menthe marocaine ou grandes feuilles, huile d'olives, sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C Couper les courgettes en dés et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olives et de sel afin de leur retirer leur eau et de les faire dorer. Étaler le chèvre frais sur la pâte. Emincer la menthe et la disposer sur le chèvre frais. Déposer uniformément les courgettes sur la pâte.

Enfourner pendant environ 30min.

# HOUMOUS DE BETTERAVES



## Ingrédients :

260 g de pois chiches, 1 betterave moyenne cuite et épluchée, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe de pâte de sésame, 1 citron, 1 c. à soupe de coriandre ou persil ciselée, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Égoutter soigneusement les pois chiches, les rincer puis égouttez à nouveau. Détailler la betterave en dés. Peler et couper la gousse d'ail en deux. Mixer les pois chiches avec la betterave, la pâte de sésame, l'ail, le jus du citron et l'huile d'olive. Saler, poivrer et décorer de coriandre ou de persil.

# POULET MARINÉ À L'ESTRAGON ET CITRON



## Ingrédients :

(pour 2 pers.) 2-3 escalopes de poulet, 1 gousse d'ail, 1 citron, 1-2 brins d'estragon, huile d'olive, sel poivre, 1 branche de thym (facultatif)

Laver, sécher et ciseler l'estragon et le thym. Emincer l'ail, préparer le jus du citron et son zeste.

Mélanger dans un grand bol le jus du citron, son zeste, l'huile d'olive, l'ail et les herbes. Y ajouter le poulet, saler, poivrer. Couvrez votre bol puis placer le au minimum 30min au frais. L'idéal est quelques heures ou une nuit.

Vous pouvez ensuite cuire les blancs de poulet à la poêle, au four ou au barbecue ! Si vous le souhaitez, servir avec des haricots verts.



# SALADE DE PÂTE AU MELON ET AU BASILIC

## Ingrédients :

(pour 4 pers.) 200g de pâtes, 1 melon, 100-200g de mozzarella, 1-2 de basilic classique ou cannelle, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre.

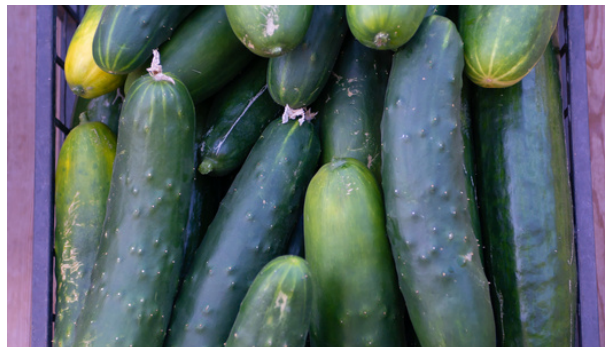
Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet, les égoutter puis les passer rapidement sous l'eau froide, mettre de côté. Découper le melon et la mozzarella en petits cubes ou si vous pouvez en forme de petites billes.

Une fois les pâtes froides, les mélanger au melon et à la mozzarella. Mélanger l'huile et le vinaigre, l'ajouter à la salade. Ciseler les feuilles de basilic et les ajouter à la préparation. Goûter, assaisonner.

Remarques : Le basilic peut être remplacé par de la menthe verte ou marocaine. On peut aussi y ajouter des tomates.



# SALADE DE RIZ, PETITS POIS, COURGETTE, RADIS, SARRIETTE



## Ingrédients :

(pour 4 personnes) 1 verre de 200mL de riz, 1 à 2 poignées de petits pois, 1 courgette, 8-10 radis, 2 blocs de tofu à l'ail des ours (facultatif), 2 brins d'origans, 2 brins de sarriette, 1 c. à soupe de moutarde, 1c à soupe de vinaigre de vin, huile d'olive, sel, poivre

Cuire le riz avec les petits pois puis laisser refroidir. Couper le tofu en petits dés, le faire revenir à la poêle et laisser refroidir. Rapper la courgette, couper en fines rondelles les radis, émincer la sarriette et l'origan. Préparer la vinaigrette : mélanger la moutarde et le vinaigre puis petit à petit en mélangeant ajouter l'huile, goûter et ajuster (selon si vous souhaitez une salade plus ou moins relevée). Mélanger tous les ingrédients préparés et réserver au frais au moins 20 min.



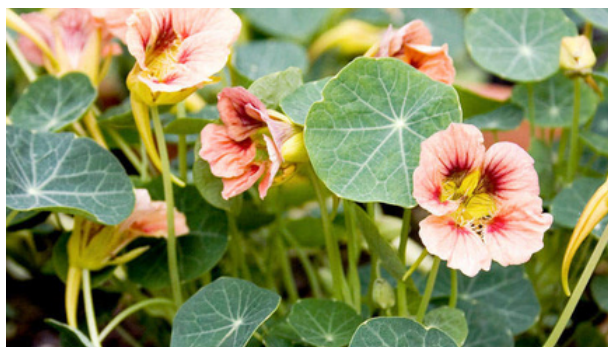
# SALADE MELON MENTHE

## Ingrédients :

(3-4 pers) 1 melon, 200-300g feta, qq brins de menthe (marocaine, grandes feuilles vertes, aquatique), baies roses, huile d'olives

Couper en tranche fine le melon puis disposer le sur les assiettes. Emitter de la feta par-dessus ou la couper en petits cubes. Emincer la menthe et la disposer par-dessus. Disposer quelque baies roses, et assaisonner d'un filet d'huile d'olive. Placer au frais entre 20min et 1h.

# ROULÉS DE FROMAGE FRAIS AUX CAPUCINES



## Ingrédients :

feuilles de capucines, 150g de fromage de chèvre frais, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 citron, des herbes (ciboulettes, persil, sarriette, origan, estragon), sel, poivre, cure-dents ou minis pics à brochette.

Ciseler les herbes de votre choix. Mélanger tous les ingrédients sauf les feuilles de capucine, assaisonner, goûter et réajuster en fonction de vos goûts. Laver, puis sécher délicatement les feuilles de capucines. Déposer une cuillère à café de la préparation au centre de la feuille. Puis rouler et faites tenir à l'aide de cure-dents. S'il vous reste de la préparation vous pouvez l'étaler sur du pain grillé ou des tranches fines de betteraves crues.

# LÉGUMES SAUTÉS AU BASILIC CANNELLE



## Ingrédients :

Oignons, poivrons, haricots verts ou brocoli, courgette (c'est un peu les légumes que vous avez !), sauce soja salée, tofu nature ou aux herbes, basilic cannelle, gingembre frais

Couper tous les légumes Emincer l'oignon, le faire revenir dans une poêle dès qu'il devient translucide ajouter les autres légumes. Faire revenir à feu moyen à feu vif. Lorsque les légumes commencent à dorer ajouter de la sauce soja salée. Ajouter le tofu couper en cube. Emincer le basilic, une fois la cuisson finie, l'ajouter au plat et mélanger. Servir avec du riz ou du quinoa.



# GÂTEAU AUX CAROTTES

## Ingrédients :

300g de carottes râpées, 300g de poudre d'amande, 4 œufs, 1 citron, 200g de sucre, 60g de farine, 1 sachet de levure (ou 1 c. à café bombée de bicarbonate alimentaire), 30g de beurre.

Préchauffer le four à 180° C. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une pâte blanche mousseuse. Ajouter le zeste et le jus du citron. Incorporer la farine et la levure, puis les carottes et la poudre d'amandes. La pâte devient très épaisse, il est conseillé d'alterner carottes râpées et poudre d'amandes. Enfin ajouter délicatement les blancs battus en neige.

Beurrer et fariner le moule à cake, puis y ajouter la préparation. Cuire 45min à 180°C. Sur le gâteau encore chaud on peut ajouter un glaçage au citron fait à base de citron et de sucre glace. Cela apportera une brillance au gâteau et encore plus de moelleux mais n'est pas indispensable.

# SALADE GRECQUE



## Ingrédients :

(4 pers) 4 Tomates, 1 concombre, 1 poivrons, 200-300g de feta, 1 poignée d'olives noires, 1 oignons rouge ou 2-3 oignons ciboules huile d'olive, qq brins de menthe, persil ou basilic, 1 citron, sel, poivre.

Couper tous les légumes et la feta en dés. (Si vous voulez vous pouvez éplucher le concombre et même pourquoi pas les tomates). Emincer l'oignon et la ou les herbes. Tout mélanger, ajouter les olives, l'huile d'olive et le jus du citron, assaisonner.



# COMPOTE AUX PÊCHES, MIEL ET ROMARINS



## Ingrédients :

6 pêches, 1 c. à café de miel toutes fleurs, 1-2 brins de romarins et/ou 1-2 brins de thym

Eplucher puis couper les pêches en dés. Les placer dans une casserole à feu doux couverte avec le romarin et/ou le thym. Une fois qu'elles ont un peu ramolli ajouter le miel, puis laisser encore le temps que ce soit bien fondant.

A manger tel quel ou bien frais avec un yahourt et pourquoi pas quelques noisettes.



# GASPACHO

## Ingrédients :

8 tomates, 4 poivrons jaunes (ou rouges), 2-3 abricots, 1/2 concombre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, thym, sel.

Laver les légumes et les fruits, ôter la peau du concombre. Epépiner les poivrons. Les couper grossièrement. Mixer en une ou plusieurs fois selon la capacité de votre mixeur. Ajouter de l'eau si la mixture est trop épaisse, l'huile, le thym puis assaisonner. Bien mélanger et mettre au frigo au moins une heure avec ou sans glaçons.

Pour une préparation sans pulpe, une fois la recette réalisée, verser la préparation au travers d'une passoire et mettre au frais.

# SOUPE DE COURGETTES AU CRABE



## Ingrédients :

(6-8 pers) 1.5 kg de courgettes, 400ml de lait de coco, 2 c. à café de curry, 1-2 c. à soupe de coriandre hachée, 3 boîtes de crabe, sel.

Peler les courgettes. Les faire cuire entières à la vapeur ou en dans de l'eau bouillante salée. Égoutter. Laisser refroidir. Broyer les courgettes bien égouttées et refroidies dans un mixer. Ajouter le lait de coco, le curry, la coriandre, le sel. Broyer jusqu'à obtenir une consistance de soupe (pas trop). Si nécessaire délayer avec un peu d'eau. Mettre au frais. Servir en assiettes et garnir de miettes de crabe.

# TARTE AUX TOMATES



## Ingrédients :

2-6 tomates , 1 c. à soupe de moutarde, 1 pâte feuilletée, thym (facultatif) et/ou origan, sel, poivre.

Préchauffer le four à 180°C. Disposer la pâte dans un moule puis tartiner le fond de la pâte de moutarde. Couper les tomates en rondelles, puis les disposer en les laissant se superposer un peu sur la pâte à tarte. Si vous en avez et si vous le souhaitez ajouter du thym et / ou de l'origan, puis assaisonner. Enfourner en plaçant d'abord en bas du four 20 à 30 min, surveiller et remonter la tarte 5min avant s'il faut encore que le dessus dore.

Servir avec une grosse salade.



# SALADE DE HARICOTS VERTS À LA PIMPRENELLE

## Ingrédients :

(4 pers) 300 g de haricots verts, 4 pommes de terre, 2 oignons ciboules,, 4 œufs, quelques tomates cerises, qq brins de pimprenelle ou de persil, huile d'olive, vinaigre de vin ou de cidre, sel, poivre

Laver, éplucher puis couper en dés les pommes de terre. Equeuter, couper en tronçon les haricots puis les cuire dans l'eau ou à la vapeur (environ 10 min une fois que l'eau bout). Laisser refroidir. Cuire les œufs afin qu'ils deviennent durs.

Emincer les oignons ciboules ainsi que la pimprenelle. Couper les tomates en deux ou en quatre. Mélanger tous les ingrédients sans les œufs, assaisonner. Couper les œufs en deux ou en quatre placer les sur le dessus pour la décoration.

# CAVIAR D'AUBERGINE



## Ingrédients :

1 aubergine, 1 gousse d'ail, 1 citron, 1 c. à soupe de tahini, huile d'olive, 1 brin de persil, sel, poivre.

Couper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur la disposer sur du papier sulfurisé dans la plaque du four. Etaler un petit peu d'huile d'olive sur le dessus, saler poivrer. Faire cuire à four chaud (environ 200 °C) jusqu'à ce que l'aubergine est bien dorée. Si besoin placer un papier sulfurisé ou aluminium par-dessus pour 5min de plus afin avec l'aubergine soit bien cuite. Retirer la peau, la placer dans un mixeur avec la gousse d'ail hachée, le jus du citron, le tahini, du sel et du poivre. Mixer jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Emincer le persil, l'ajouter dans le mixeur et mixer un petit peu juste pour l'incorporer.



# GÂTEAU AUX POMMES ET À LA RHUBARBE



## **Ingrédients :**

250g de farine, 220g de sucre, 225g de beurre, 4 œufs, 2 pommes, 3-4 bâtons de rhubarbe, 1 c. à café bombé de bicarbonate (ou de la levure chimique), sel.

Faire préchauffer le four à 180 °C. Eplucher les pommes et les bâtons de rhubarbe et les couper en petit dés. Faire fondre le beurre doucement.

Battre les œufs et le sucre. Y ajouter la moitié de la farine avec le bicarbonate. Incorporer ensuite le beurre fondu puis l'autre moitié de la farine avec une pincée de sel. Enfin y mélanger les morceaux de pommes et de rhubarbe. Verser dans un moule couvert de papier sulfurisé ou beurré puis enfourner.

Cuire entre 45 min et 1h.



# RIZ À LA PORTUGAISE

## **Ingrédients :**

1 verre de riz basmati ou thai, 1 oignon, 1 ingrédient qui apportera du goût (1 botte de coriandre ou de persil ou 2 tomates ou 1 poignée de petits pois ou 2 carottes) , huile d'olive, sel

Emincer l'oignon et le faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, dès qu'il devient translucide, ajouter le riz puis mélanger. Laver la coriandre et couper la grossièrement.

Ajouter 2 verres d'eau pleins ainsi que l'ingrédient qui apporte le goût et le sel puis augmenter le feu jusqu'à ébullition ensuite couvrir et mettre à feu doux. Vérifier régulièrement la cuisson du riz et si besoin rajouter un peu d'eau. (Environ 15min)

C'est prêt, servir avec par exemple une omelette, des œufs aux plats, ou avec un curry de poulet ou de légumes.

Remarques : Dans ce riz, vous pouvez vraiment mettre ce qui plaît donc amusez-vous. Les exemples donnés ont été testés et approuvés depuis des années.

# SALADE DE TOMATES À L'ESTRAGON



## Ingrédients :

4 belles tomates, 2-3 tomates séchées, qq brins d'estragon, qq copeaux de parmesan, 2-3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Laver, couper les tomates en petits dés. Couper en petit les tomates séchées, émincer l'estragon.  
Mélanger tous les ingrédients, assaisonner.

Remarque : Si vous avez le temps et la patience vous pouvez même éplucher les tomates cela fondera en bouche.



# CURRY DE POTIRON ET DE POIS CHICHES

## Ingrédients :

(4-6pers) 1 oignon, 1 grosse tranche de potiron, une boîte de pois-chiches, 2-3 carottes, 1 c. à soupe d'épices de curry, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de coriandre moulue, qq brins de coriandre fraîche ou surgelée, huile de tournesol, sel, poivre.

Emincer l'oignon, le faire revenir à feu moyen dans l'huile. Eplucher et couper les carottes en petits dés faire de même avec le potiron. Une fois les oignons devenus translucides ajouter les épices et remuer.

Ajouter les légumes et les pois chiches égouttés, bien mélanger puis ajouter un peu d'eau (250mL environ). Assaisonner puis laisser mijoter entre 30min et une heure (les carottes doivent être tendre et le potiron doit avoir fondu). Servir avec de la coriandre émincée et du riz blanc.(ou du riz à la portugaise à la coriandre).

# SALADE DE CHOU RAVE, POMMES ET ROQUETTE



## Ingrédients :

(4pers) 1 chou rave, 2-3 pommes, 60-100 g de roquette (ou de mescluns), 40g de parmesan en copeaux, huile d'olive, citron, sel.

Eplucher, puis rapper le chou. Eplucher puis couper en dés les pommes. Laver la roquette.  
Mélanger tous les ingrédients ensemble, assaisonner.



# GRATIN DE POTIMARRON



## **Ingrédients :**

(4pers) 1 potimarron, 3-4 c. à soupe de parmesan râpé, noix de muscade, huile d'olive, sel, poivre.

Laver le potimarron, retirer les graines, le couper en gros morceau puis le faire cuire si possible à la vapeur. Une fois cuit l'écraser et y ajouter du de la noix de muscade râpée, du sel et un peu d'huile d'olive Huiler un plat à gratin, verser la préparation de potimarron, ajouter du parmesan sur le dessus et enfourner à 180°C pendant : 10 min Accompagne très bien un plat de poulet et/ou des pâtes.



## FERME NATURE ET DÉCOUVERTES

Au coeur de la ville de Versailles, la ferme Nature & Découvertes est un lieu de production de fruits, légumes et aromates, mais aussi d'idées, un lieu d'inspirations et de transmission pour la transition écologique, inspiré de la permaculture.

Passage des Etangs Gobert  
78000 Versailles

Une **question ? Une suggestion ?**  
[ferme@nature-et-decouvertes.fr](mailto:ferme@nature-et-decouvertes.fr)

[lafermenatureetdecouvertes.fr](http://lafermenatureetdecouvertes.fr)